|  |  |
| --- | --- |
| **I**Seitlich neben die Sprossenwand stehen, 10x hochspringen und eine möglichst hohe Sprosse berühren! | **II**An Sprossenwand rücklings hangen, Beine angewinkelt 10x hochziehen! |
| **III**Stütz seitwärts auf Ellbogen; 15x Becken senken und heben, dabei den Boden nur leicht berühren. | **IV**Eine Hallenbreite froschhüpfen! |

|  |  |
| --- | --- |
| **V**10 Liegestützen! | **VI**Bildergebnis für burpees5 Burpees!  |
| **VII**10 Rumpfbeugen! | **VIII**So schnell wie möglich alle 4 Hallenwände berühren! |

|  |  |
| --- | --- |
| **IX**10 „Mitschüler“ berühren! | **X** |
| **XI** | **XII** |